

| 02.paź.25 - czwartek      |   | Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)  |     |   |   |
|---------------------------|---|--|-----|---|---|
| ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE  |   | OBIAD  |     | KOLACJA + { KOLACJA 21 }  | WARTOŚCI  |
| Pielęgniarska             | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]   | Energia: 2323 kcal, Białko 110, Tłuszcze 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g   |
|                           | Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g<br>Kawa z mlekiem 250ml [1/6]          | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]<br>Kompot 250ml |     | Lecco warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]<br>Herbata 250ml  |   |
| Laktoczerwona             | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Owsianka Dawtona tubka 100g   | Energia: 2323 kcal, Białko 110, Tłuszcze 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g   |
|                           | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g<br>Kawa z mlekiem 250ml [1/6]        | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]<br>Kompot 250ml |     | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Lecco warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]<br>Herbata 250ml                                   |   |
| Wys. Białkowa             | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Serek waniliowy 150g [6]  | Energia: 2487kcal, Białko 133, Tłuszcze 74g w tym nasycone 27,9, węglowodany 330g w tym cukry 84g, błonnik 39g, sól 5,2g  |
|                           | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10],pasta z pomidora 100g [1/8], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g<br>Kawa z mlekiem 250ml [1/6]         | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]<br>Kompot 250ml |     | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Lecco warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]<br>Herbata 250ml                                   |   |
| Miska Tłuszczowa          | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Owsianka Dawtona tubka 100g   | Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g      |
|                           | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g<br>Herbata 250ml                        | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]<br>Kompot 250ml   |     | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Lecco warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]<br>Herbata 250ml                                    |   |
| Dobry Cukru               | Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], mandarynka 1 szt. ,sałata lodowa 30g<br>Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Owsianka Dawtona tubka 100g   | Energia: 2195, Białko 100, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22, węglowodany 309g w tym cukry 78g, błonnik 40g, sól 7,8g        |
|                           |   | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]<br>Kompot 250ml |     | Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Lecco warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]<br>Herbata 250ml Bez Cukru                   |   |
| Dop. Pob. s. Zaległowy    | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Owsianka Dawtona tubka 100g   | Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g      |
|                           | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g<br>Herbata 250ml                        | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]<br>Kompot 250ml   |     | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Lecco warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]<br>Herbata 250ml                                    |   |
| Mielona                   | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Owsianka Dawtona tubka 100g   | Energia: 2301, Białko 108, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26,8, węglowodany 327g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 9,3g      |
|                           | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g<br>Kawa z mlekiem 250ml [1/6]           | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]<br>Kompot 250ml   |     | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Lecco warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]<br>Herbata 250ml                                   |   |
| Bogata Energetyczna       | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Owsianka Dawtona tubka 100g   | Energia: 2397 kcal, Białko 117, Tłuszcze 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 332g w tym cukry 75g, błonnik 49g, sól 7,5g |
|                           | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g<br>Kawa z mlekiem 250ml [1/6]        | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]<br>Kompot 250ml |     | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Lecco warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]<br>Herbata 250ml                                   |   |
| PIEKA                     | Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]   | Przetarta z kukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g  |     | Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g   | Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 200g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g      |
|                           | Herbata 250ml   | Kompot 250ml   |     | Herbata 250ml   |   |
|                           | jogurt 100g [6]   |  |     | Mus jabłkowy 220g   |   |
| Chirurgiczna postępowania | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]   | --- | Owsianka Dawtona tubka 100g   | Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g      |
|                           | Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6]<br>Szynka gotowana 50g [1/5/7-10], kisiel z cukrem 200g, pomidor b/s 70g, sałata lodowa 30g<br>Kawa z mlekiem 250ml [1/6]                   | Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g<br>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]<br>Kompot 250ml   |     | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml |   |

**Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"**

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki